

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NTEVEL1285.0)
- el NOMBRE de la máquina (el entrenador elíptico PROFORM CXT 1400)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 28 y 29)



MANUAL DEL USUARIO

Nº. de Modelo NTEVEL1285.0
Nº. de Serie _____

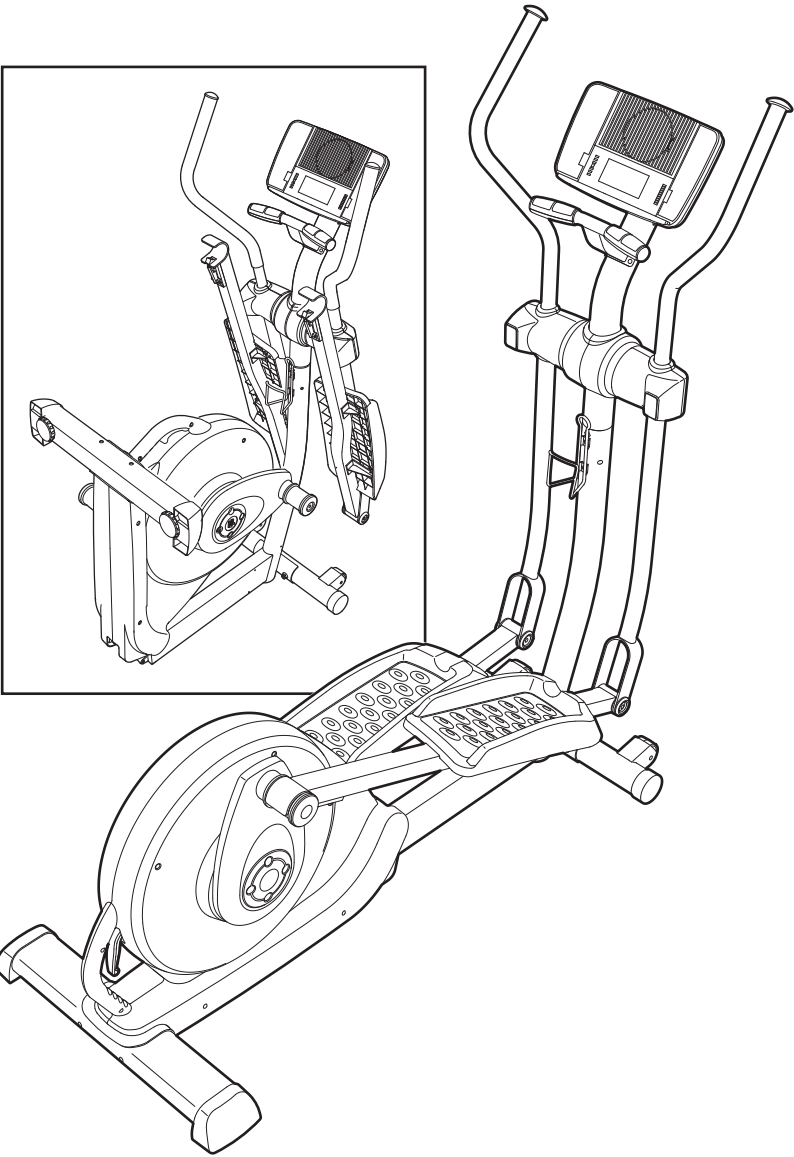


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

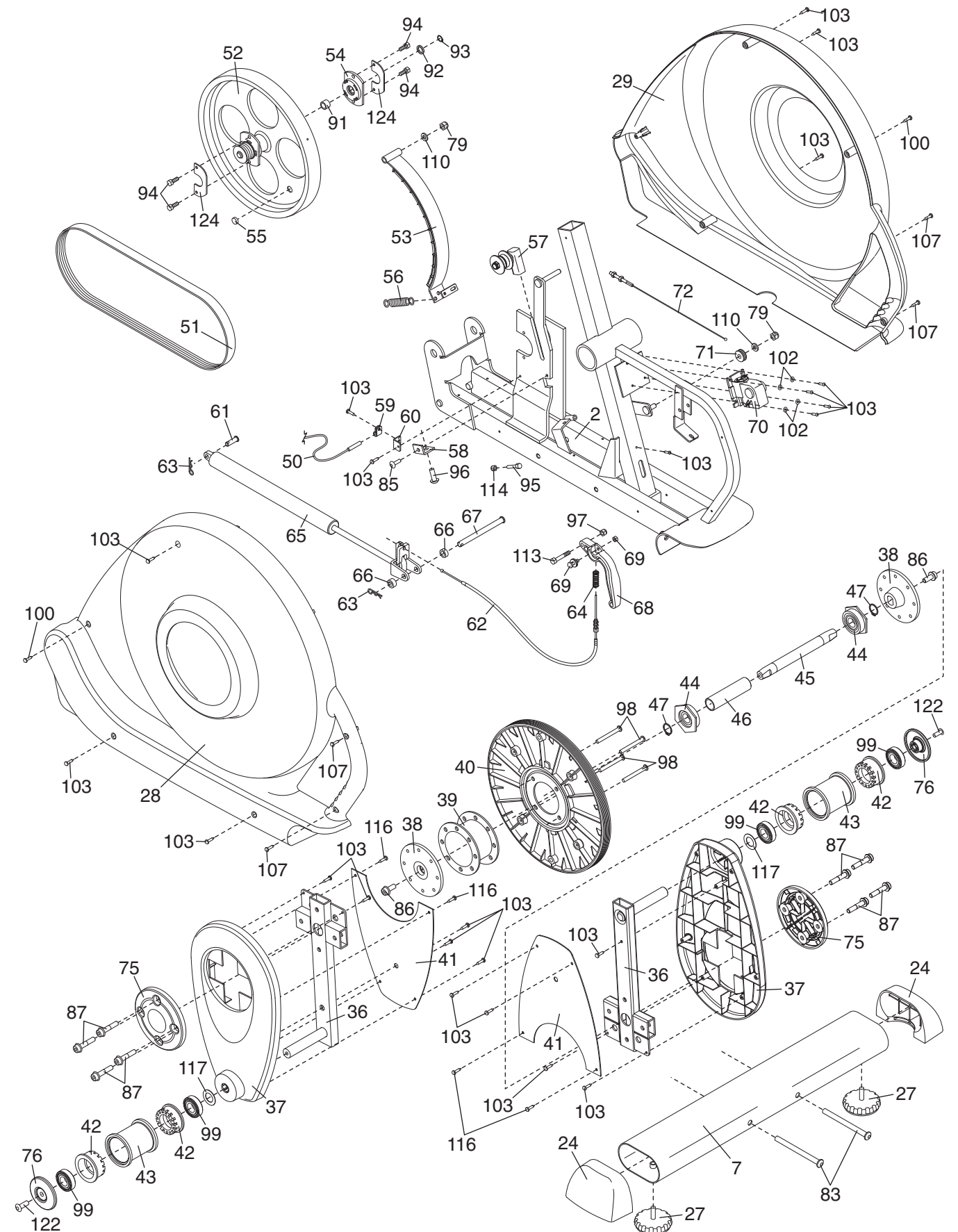


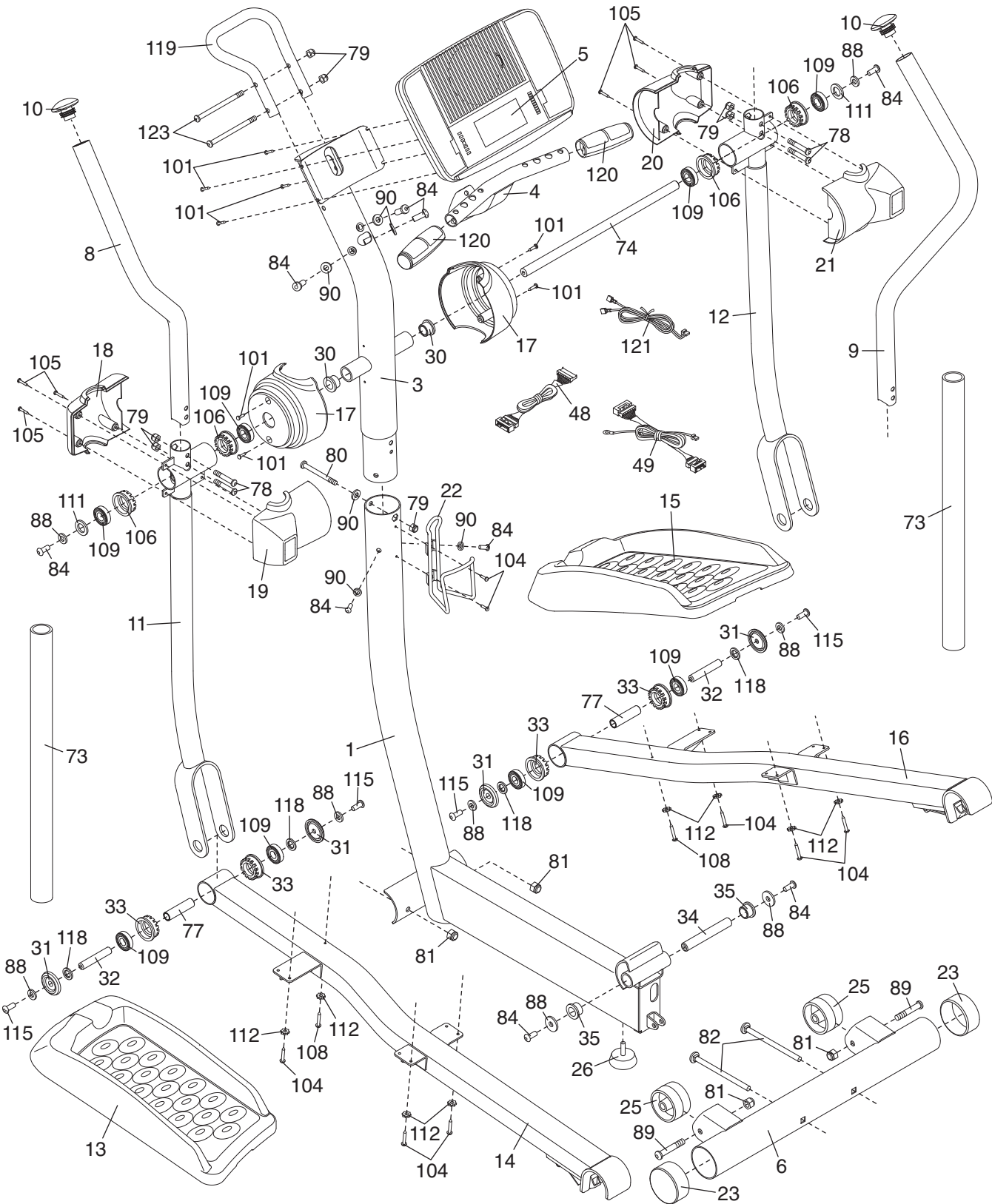
CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	10
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	12
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	25
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	26
LISTA DE PIEZAS	28
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

NordicTrack es una marca registrada de ICON IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTEVEL1285.0 R1105A





PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el entrenador elíptico antes de usar el entrenador elíptico.

2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.

3. Esta entrenador elíptico está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

4. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asevérese que hay suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico como para montar, desmontar y usar el entrenador elíptico.

5. Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.

6. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.

8. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kgs o menos.

9. Use ropa apropiada cuando utilice el entre-
- nador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.

10. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico.

11. Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulso están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

12. Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe colocar la espalda en posición de arco.

13. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

14. Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.

15. Las calcomanías de advertencia que se muestran en la página 4 han sido instaladas en el entrenador elíptico. Saque las calcomanías que están en español. Presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

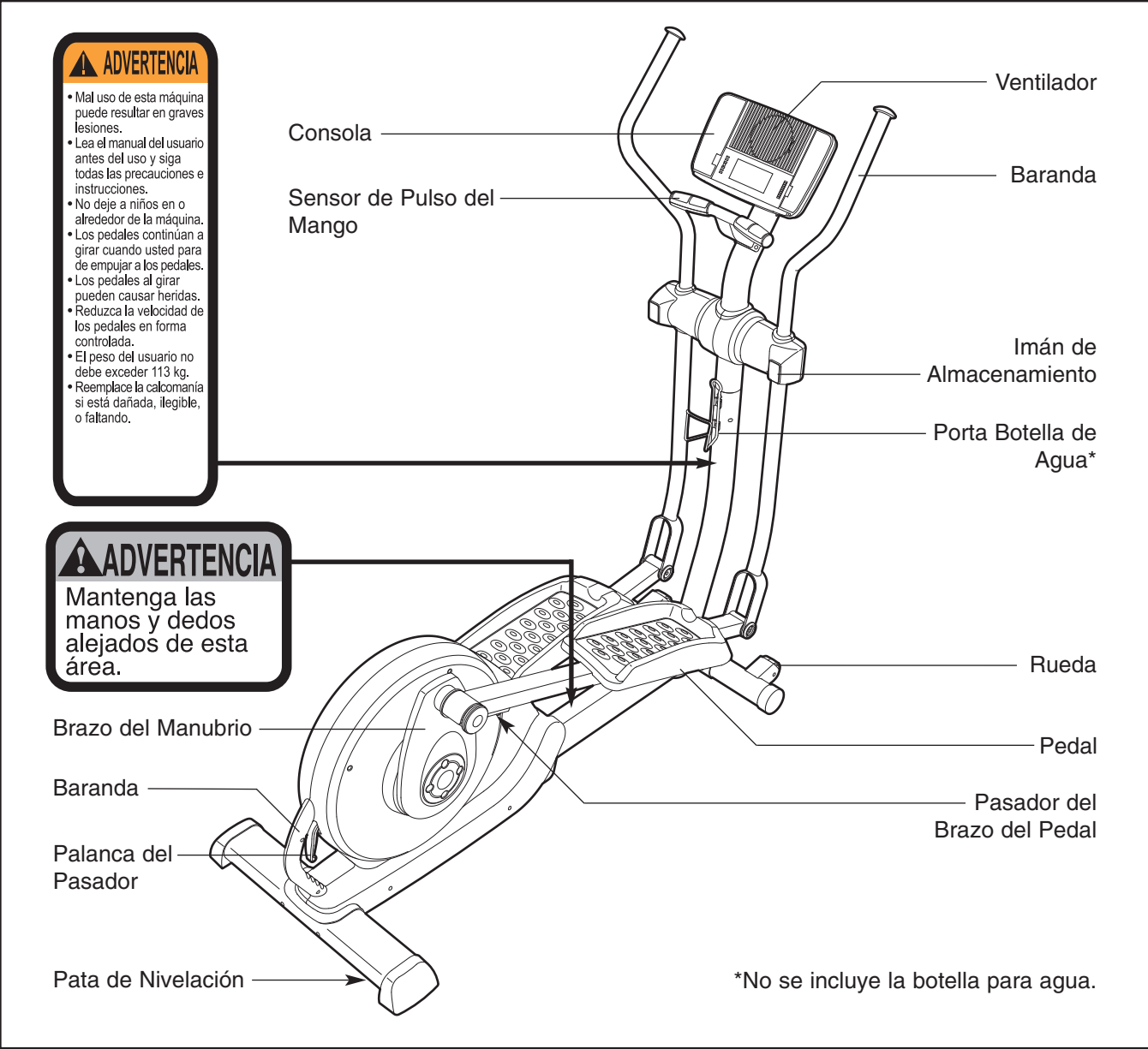
BEFORE YOU BEGIN

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico Nordictrack® CXT 1400. El entrenador elíptico CXT 1400 ofrece una variedad grande de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces y agradables; y cuando usted no está haciendo ejercicios, el único entrenador elíptico CXT 1400 se puede plegar y guardar librando el espacio.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más

preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es NTEVEL1285.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
93	1	Anillo que Suena del Volante	110	2	Arandela Pequeña de M8
94	4	Tornillo de Bloqueo Almohada	111	2	Arandela Ondulatoria
95	1	Tornillo Atajador	112	8	Arandela Estrella
96	1	Tornillo de M8 x 35mm	113	1	Perno Botón de M6 x 33mm
97	1	Contratuerca de Nylon de M6	114	1	Tuerca de M6
98	4	Tornillo de la Polea	115	4	Tornillo de Hombro de M8 x 23mm
99	4	Cojinete dle Brazo de la Manivela	116	4	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm
100	2	Tornillo de M4 x 25mm	117	2	Arandela Ondulatoria Grande
101	8	Tornillo Cabeza Redonda de M4 x 16mm	118	4	Espaciador de 5mm
102	4	Arandela de Motor	119	1	Manubrio de Transporte
103	23	Tornillo de M4 x 16mm	120	2	Sensor de Pulso del Mango
104	8	Tornillo de M4 x 14mm	121	1	Alambre de Pulso
105	6	Tornillo Cabeza Redonda de M4 x 32mm	122	2	Tornillo de Hombro de M8 x 31mm
106	4	Buje de Brazo Superior	123	2	Perno Botón de M8 x 112mm
107	4	Tornillo de M4 x 12mm	124	2	Soporte del Volante
108	2	Tornillo de M4 x 45mm	#	3	Llave Hexagonal
109	8	Cojinete de Plvite	#	1	Grasa
			#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo NTEVEL1285.0

R1105A

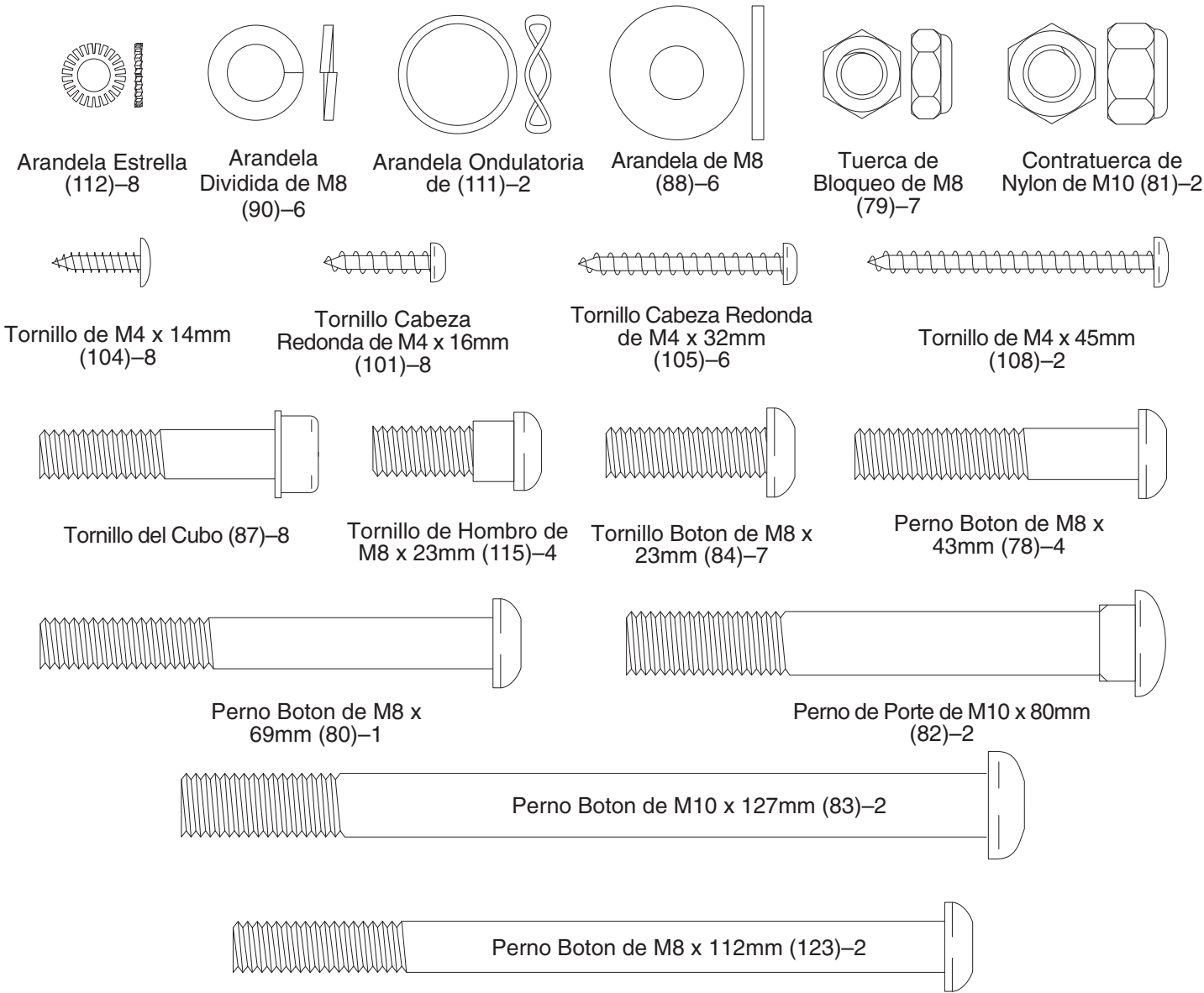
Para localizar las piezas que se muestran abajo. Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 30 y 31.

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Base	44	2	Juego de Cojinetes de la Manivela
2	1	Armadura	45	1	Manivela
3	1	Montante Vertical	46	1	Espaciador de la Manivela
4	1	Barra de Pulso	47	2	Anillo que Suen a de la Manivela
5	1	Consola	48	1	Cableado Eléctrico Superior
6	1	Estabilizador Delantero	49	1	Cableado Eléctrico Inferior
7	1	Estabilizador Trasero	50	1	Cable del Interruptor de Lengüeta
8	1	Baranda Izquierda	51	1	Banda
9	1	Baranda Derecha	52	1	Volante
10	2	Tapa del Extremo de la Baranda	53	1	Imán en “C”
11	1	Brazo Superior Izquierdo	54	1	Bloqueo Almohada
12	1	Brazo Superior Derecho	55	1	Imán
13	1	Pedal Izquierdo	56	1	Resorte
14	1	Pata del Pedal Izquierdo	57	1	Brazo Estable
15	1	Pedal Derecho	58	1	Soporte Brazo Estable
16	1	Pata del Pedal Derecho	59	1	Abrazadera
17	2	Cubierta del Montante Vertical	60	1	Soporte del Interruptor de Lengüeta
18	1	Cubierta de la Baranda Delantera Izquierda	61	1	Pasador de la Base
19	1	Cubierta de la Baranda Trasera Izquierda	62	1	Cable Ayudante
20	1	Cubierta de la Baranda Delantera Derecha	63	2	Gancho
21	1	Cubiertta de la Baranda Trasera Izquierda	64	1	Resorte de Resistencia
22	1	Porta Botella de Agua	65	1	Cilindro del Ayudante
23	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Delantero	66	2	Espaciador del Soporte de Pivote
24	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Trasero	67	1	Pasador de la Armadura
25	2	Rueda	68	1	Palanca del Pasado
26	1	Pata de Base	69	1	Abrazadera de Cable
27	2	Pata de Nivelación	70	1	Motor
28	1	Protector del Lado Izquierdo	71	1	Polea del Cable de Resistencia
29	1	Protector del Lado Derecho	72	1	Juego de Cable de Resistencia
30	2	Buje del Montante Vertical	73	2	Mango de Espuma
31	4	Cubierta de la Pata del Pedal	74	1	Pivote del Eje
32	2	Eje de la Pata del Pedal	75	2	Cubierta del Cubo
33	4	Buje de la Pata de Pedal	76	2	Cubierta de la manga
34	1	Eje de la Base	77	2	Espaciador de 43mm
35	2	Buje de la Base	78	4	Perno Botón de M8 x 43mm
36	2	Brazo de la Manivela	79	9	Tuerca de Bloqueo de M8
37	2	Cubierta de la Manivela Delantera	80	1	Perno Botón de M8 x 69mm
38	2	Cubierta de la Manivela	81	4	Contratuerca de Nylon de M10
39	1	Espaciador de Polea	82	2	Perno de Porte de M10 x 80mm
40	1	Polea	83	2	Tornillo Botón de M10 x 127mm
41	2	Cubierta de la Manivela Trasera	84	9	Tornillo Botón de M8 x 23mm
42	4	Buje de la Manivela	85	1	Tornillo Botón de M6 x 10mm
43	2	Manga del Buje de la Manivela	86	2	Tornillo de la Cubierta
			87	8	Tornillo del Cubo
			88	8	Arandela de M8
			89	2	Tornillo Botón de M10 x 60mm
			90	6	Arandela Dividida de M8
			91	1	Espaciador del Volante
			92	1	Arandela del Volante

MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella  , un llave ajustable  , y un martillo de hule  .

Mientras que usted ensamble el entrenador elíptico, use el dibujo de abajo para identificar las piezas pequeñas. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 28 y 29. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota:** Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.



1. Mientras que otra persona levante la Base (1), conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Base con dos Pernos de Porte de M10 x 80mm (82) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (81).

2. Quite el tornillo indicado y el soporte de la Base (1). Deseche el tornillo y el soporte.

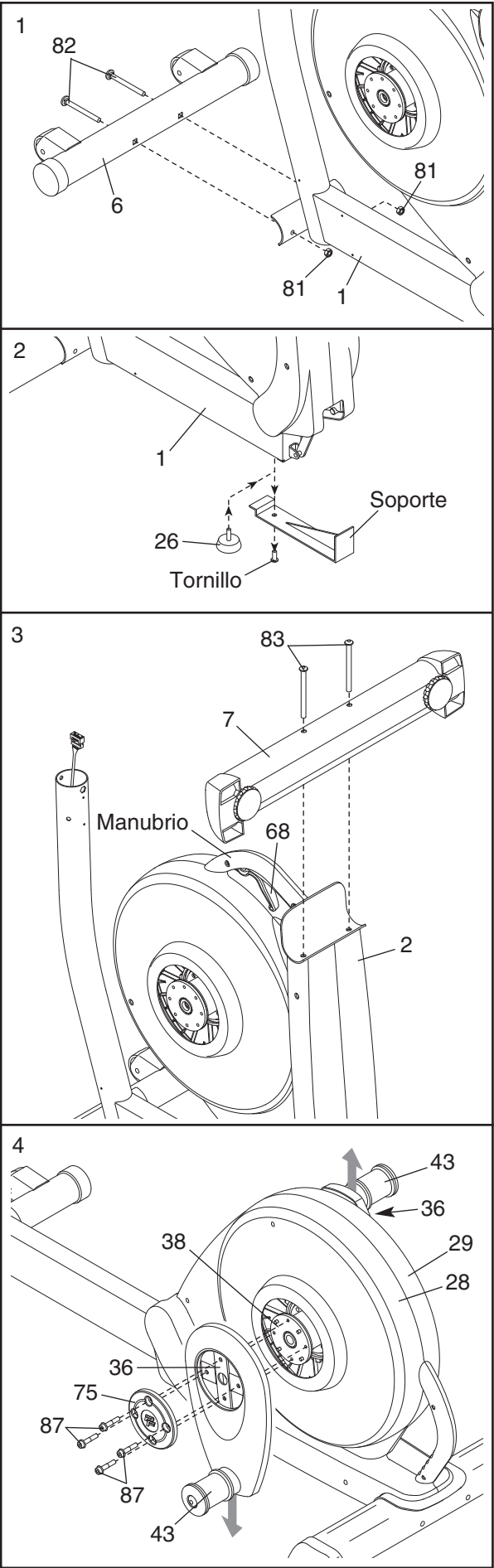
A continuación, dé vuelta a la Pata de la Base (26) dentro de la Base (1) lo más que se pueda.

3. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (2) con dos Tornillos Botón de M10 x 127mm (83).

A continuación, sostenga el manubrio en la Armadura (2), jale la Palanca del Pasador (68) y baje la Armadura hasta que el Estabilizador Trasero (7) esté reposando en el suelo.

4. Sostenga la Cubierta del Cubo (75) y un Brazo de la Manivela (36) contra el Cubo de la Manivela (38) izquierda. Alinee los orificios en la Cubierta del Cubo y el Brazo de la Manivela con los orificios que no se usaron en el Cubo de la Manivela izquierda. A continuación, inserte cuatro Tornillos del Cubo (87) dentro de la Cubierta del Cubo y el Brazo de la Manivela, y apriete con los dedos los Tornillos del Cubo dentro del Cubo de la Manivela izquierda. Apriete uno de los Tornillos del Cubo y entonces apriete el Tornillo del Cubo más lejos del primer Tornillo del Cubo. Entonces, apriete los dos Tornillos del Cubo restantes.

Repita este paso en el otro lado del entrenadoréptico. **Asegúrese que los Brazos de la Manivela (36) estén conectados de tal manera que la Manga del Buje de la Manivela (43) esté en la parte de arriba de los Protectores Laterales (28, 29) cuando la Manga del Buje de la Manivela esté en la parte de abajo de los Protectores Laterales.**



SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aguiles y Pantorrillas

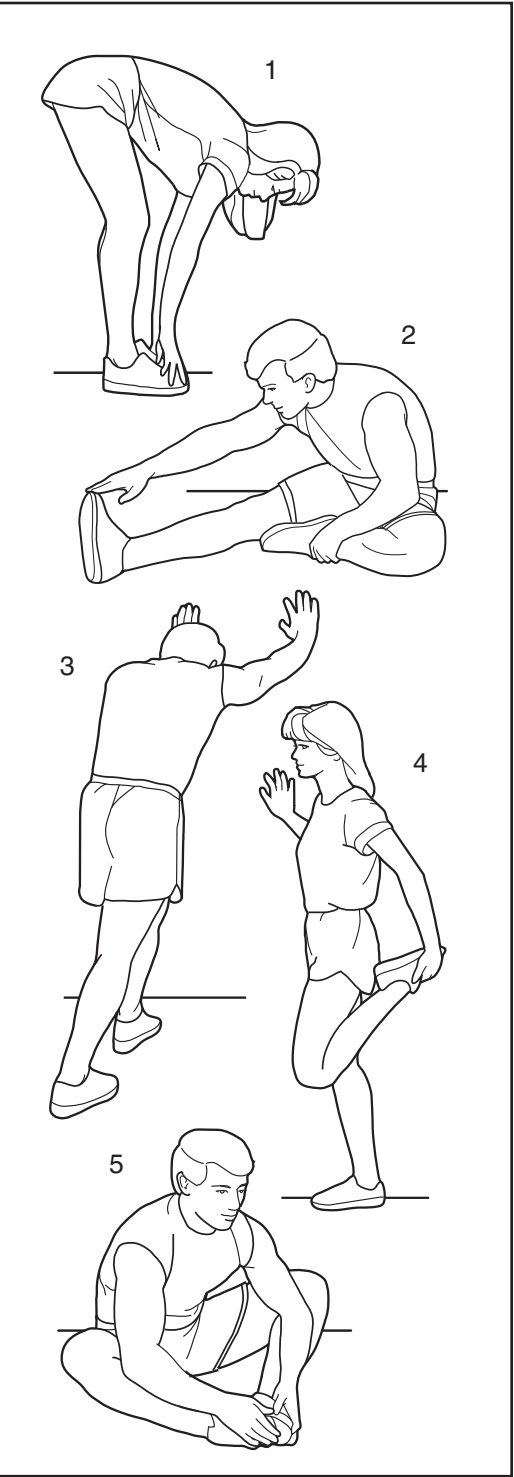
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠️ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	💖
145	138	130	125	118	110	103	💖
125	120	115	110	105	95	90	💖
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de bajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los

primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea..

5. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (3), conecte el Cableado Eléctrico Superior (48) al Cableado Eléctrico Inferior (49). **Cuidadosamente jale el extremo superior del Cableado Eléctrico Superior para quitar cualquier aflojamiento**, e inserte el Montante Vertical dentro de la Base (1). Conecte el Montante Vertical con un Perno Botón de M8 x 69mm (80) una Arandela Dividida de M8 (90), y una Tuerca de Bloqueo de M8 (79). **No apriete el Perno Botón todavía; asegúrese que la Tuerca de Bloqueo esté en el orificio hexagonal en la Base.**

A continuación, apriete con los dedos dos Tornillos Botón de M8 x 23mm (84) con Arandelas Divididas de M8 (90) dentro de la Base (1). **No apriete los Tornillos Botón todavía.**

Conecte la Porta Botella de Agua (22) a la Base (1) con dos Tornillos de M4 x 14mm (104).

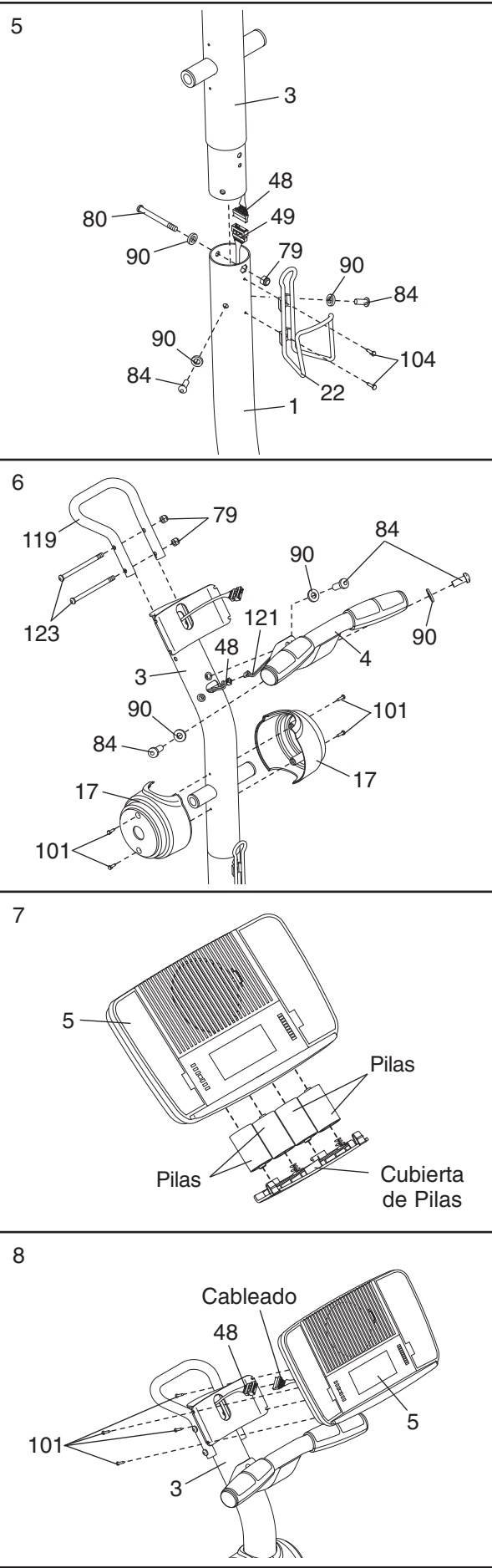
6. Oriente el Manubrio de Transporte (119) como se muestra, y conéctelo al Montante Vertical (3) con dos Pernos Botón de M8 x 112mm (123) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (79).

Mientras que otra persona sostiene la Barra de Pulso (4) cerca del Montante Vertical (3), conecte el Cableado Superior (48) al Cable de Pulso (121). Inserte los Cableados dentro del Montante Vertical, y conecte la Barra de Pulso al Montante Vertical con tres Tornillos Botón de M8 x 23mm (84) y tres Arandelas Divididas de M8 (90).

Orienta una de las Cubiertas del Montante Vertical (17) como se muestra, y sosténgalo contra el Montante Vertical (3). Conecte la Cubierta del Montante Vertical con dos Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101). Conecte la otra Cubierta del Montante Vertical de la misma manera.

7. La Consola (5) requiere cuatro pilas “D”; se recomiendan pilas alcalinas. Quite la cubierta de las pilas de la parte debajo de la Consola. A continuación, inserte cuatro pilas dentro del compartimiento de pilas; **asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama adentro del compartimiento de pilas.** Vuelva a conectar la cubierta de pilas.

8. Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (3), conecte el cableado en la Consola al Cableado Eléctrico Superior (48). Inserte el cableado en exceso dentro del Montante Vertical (3). A continuación, conecte la Consola al Montante Vertical con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101). **Tenga cuidado y evite pellizcar el cableado.**



9. Identifique la Baranda Izquierda (8) y el Brazo Superior Izquierdo (11), los cuales están marcados con calcomanías.

Orienta la Baranda Izquierda (8) y el Brazo Superior Izquierdo (11) como se muestra. Inserte la Baranda Izquierda dentro del Brazo Superior Izquierdo. Conecte la Baranda Izquierda con dos Pernos Botón de M8 x 43mm (78) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (79). **Asegúrese que las Tuercas de Bloqueo estén en los orificios hexagonales en el Brazo Superior Izquierdo.**

Conecte la Baranda Derecha (9) al Brazo Superior Derecho (12) de la misma manera.

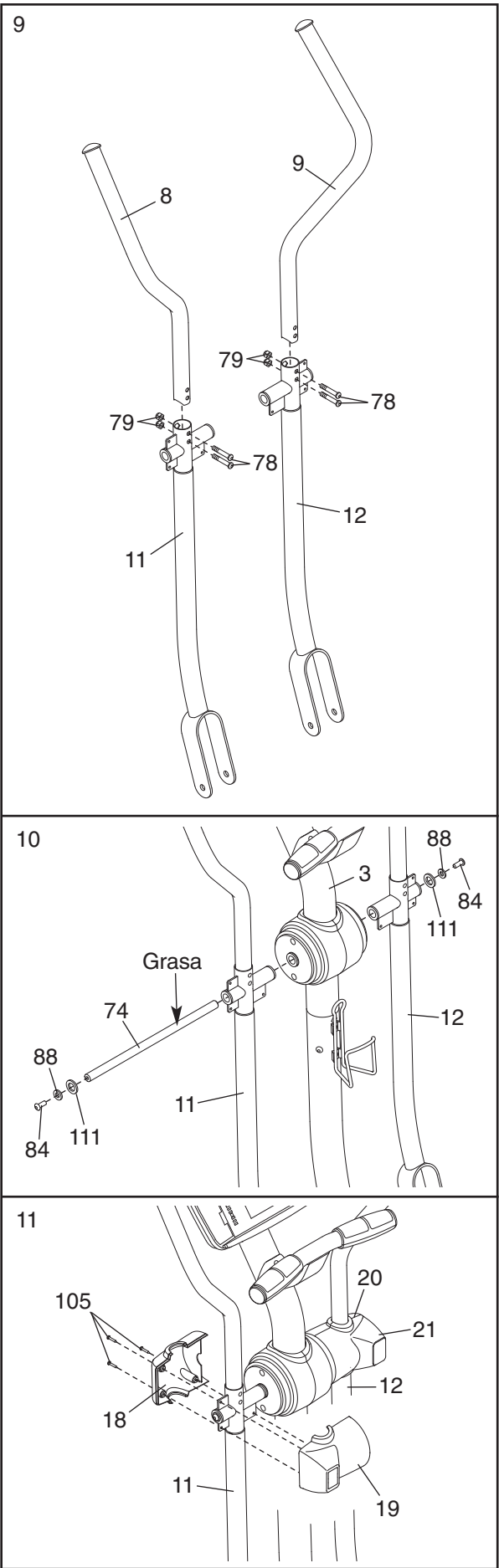
10. Inserte el Eje de Pivote (74) dentro del Montante Vertical (3) y céntrelo. Aplique una cantidad generosa de grasa incluida al Eje de Pivote.

Orienta el Brazo Superior Izquierdo (11) como se muestra, y deslícelo sobre el extremo izquierdo del Eje de Pivote (74). Deslice el Brazo Superior Derecho (12) sobre el extremo derecho del Eje de Pivote.

Apriete un Tornillo Botón de M8 x 23mm (84) con una Arandela de M8 (88) y una Arandela Ondulatoria (111) dentro de cada extremo del Eje de Pivote. **Asegúrese que las Arandelas Ondulatorias estén en los extremos del Eje de Pivote.**

11. Sostenga la Cubierta de la Baranda Delantera Izquierda (18) y la Cubierta de la Baranda Redonda Izquierda (19) alrededor del Brazo Superior Izquierdo (11). Conecte las Cubiertas de la Baranda con tres Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 32mm (105).

Conecte la Cubierta de la Baranda Delantera Derecha (20) y la Cubierta de la Baranda Trasera Derecha (21) al Brazo Superior Derecho (12) de la misma manera.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar el ejercitador elíptico, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Refiérase al paso 7 del montaje en la página 7 para instrucciones de reemplazo.

PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO DEL MANGO

Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, vea PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 10.

Si el sensor de pulso del mango no funciona apropiadamente, vea las instrucciones abajo.

- Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.

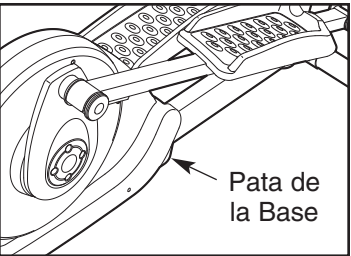
- No apriete los contactos de metal demasiado; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 30 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso del mango, los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—**nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.**

COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, vea COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 12.

COMO ELIMINAR FLEXIÓN EN EL CENTRO DEL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se flexiona en el centro durante el uso, voltee la pata de la base hasta que se elimine la flexión.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite jugar con los programas de audio y de video de iFIT.com directamente del Internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 21. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para encender la consola.

Vea el paso 1 en la página 15.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Vea el paso 2 en la página 23.

3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la internet para usar un programa.

6 Siga las instrucciones en la línea para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta regresiva en la pantalla.

7 Regrese al entrenador elíptico y comience a pedalear.

Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará casi de la misma manera que un programa preajustado (refiérase al paso 3 en la página 17). Sin embargo, un “pío” electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

8 Observe su progreso con la matriz, la barra de Zonas de Entrenamiento, y las pantallas.

Vea el paso 4 en la página 15.

9 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 16.

10 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

11 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 16.

12. Identifique el Pedal Izquierdo (13) y la Pata del Pedal Izquierdo (14), los cuales están marcados con calcomanías.

Conecte el Pedal Izquierdo (13) a la Pata del Pedal Izquierdo (14) con un Tornillo de M4 x 45mm (108), tres Tornillos de M4 x 14mm (104), y cuatro Arandelas Estrella (112).

Conecte el Pedal Derecho (que no se muestra) a la Pata del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.

13. Aplique una capa delgada de grasa al Eje de la Pata del Pedal (32). A continuación, deslice un Espaciador de 5mm (118) sobre el Eje de la Pata del Pedal. Entonces, deslice una Arandela de M8 (88) y una Cubierta de la Pata del Pedal (31) sobre un Tornillo de Hombro de M8 x 23mm (115), y apriete con los dedos el Tornillo de Hombro dentro de un extremo del Eje de la Pata del Pedal.

Pídale a otra persona que sostenga el extremo delantero de la Pata del Pedal Izquierdo (14) dentro del soporte en el Brazo Superior Izquierdo (11). Inserte el Eje de la Pata del Pedal (32) dentro de ambas piezas; **asegúrese que el Espaciador de 5mm (118) esté dentro del soporte en el Brazo Superior Izquierdo.**

Deslice un Espaciador de 5mm (118) dentro del otro extremo del Eje de la Pata del Pedal (32). A continuación, deslice una Arandela de M8 (88) y una Cubierta de la Pata del Pedal (31) sobre un Tornillo de Hombro de M8 x 23mm (115), y apriete con los dedos el Tornillo de Hombro dentro del Eje de la Pata del Pedal. Entonces, apriete ambos Tornillos de Hombro.

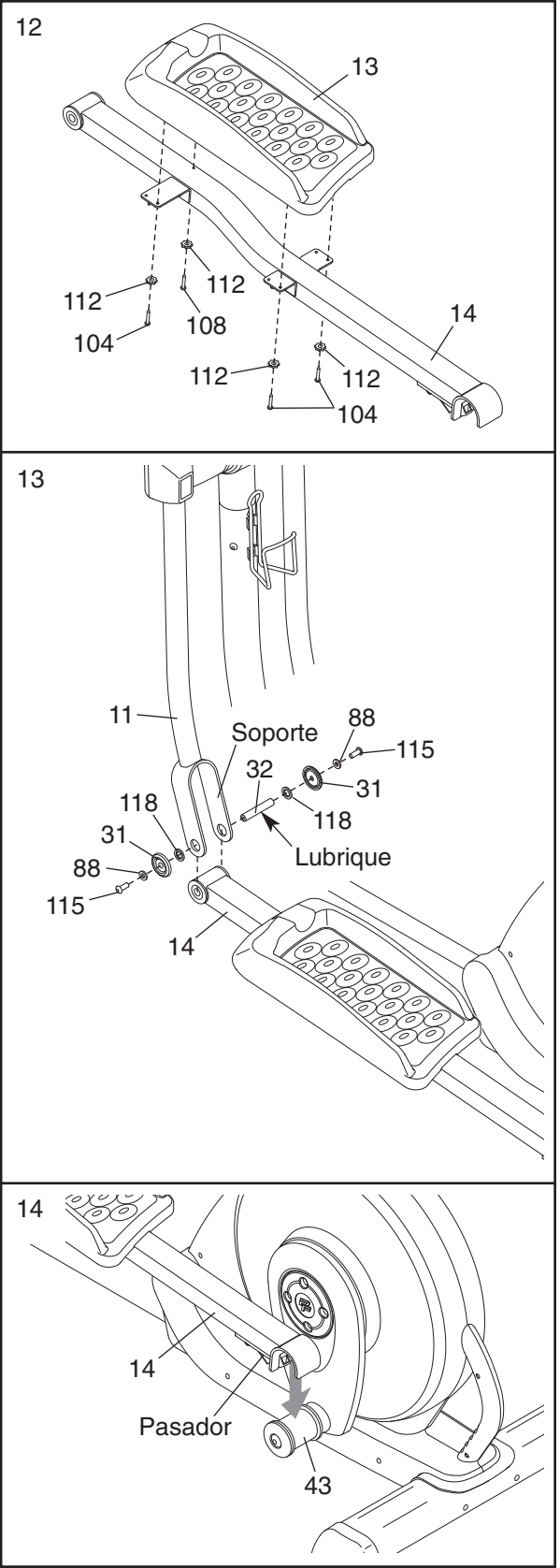
Repita este paso en el lado derecho del entrenador elíptico.

14. Levante el pasador debajo de la pata del Pedal Izquierdo (14), y coloque la Pata del Pedal Izquierdo en la Manga del Buje de la Manivela (43) izquierda. Suelte la palanca, y asegúrese que la Pata del Pedal Izquierdo esté seguramente conectada a la Manga del Buje de la Manivela.

Conecte la Pata del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.

Vea el paso 5. Apriete el Perno del Botón de M8 x 69mm (80) y los dos Tornillos Botón de M8 x 23mm (84).

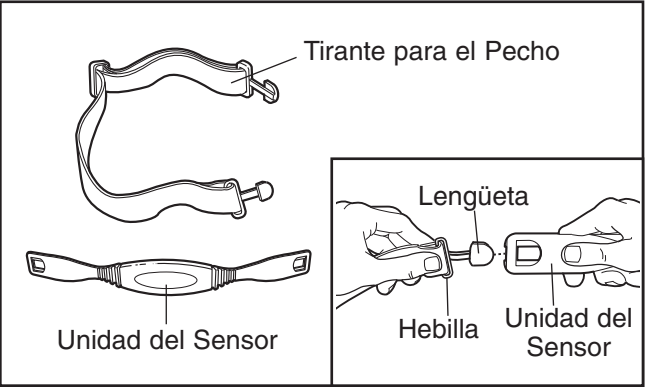
15. Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente. Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.



COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

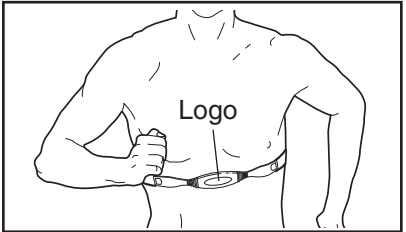
COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes—el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Siga los pasos de abajo para ponerse el sensor de pulso para el pecho.

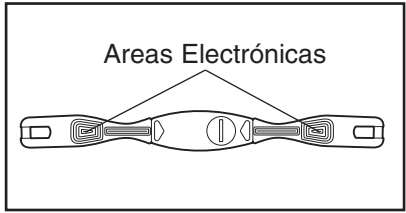


Refiérase al dibujo del recuadro de arriba. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho por un extremo de la unidad del sensor. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla en el tirante para el pecho.

Envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho. Conecte el extremo libre del tirante para el pecho a la unidad del sensor como se describe arriba. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro.



Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, o si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Cada vez que usted use el sensor de pulso para el pecho, use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor (vea el dibujo en la página 11). Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Asegúrese que usted esté dentro del alcance de los brazos de la consola.
- Si usted desgasta el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango en el mismo tiempo, la consola puede no mostrar su ritmo cardíaco exactamente.
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventriculares, prematura (cvp), roturas de la taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho puede ser afectada por interferencia magnética causada por línea de alta corriente o otros recursos. Si se sospecha que interferencia magnética está causando problemas, trate de localizar su equipo de ejercicios en otro lugar.
- Si el sensor de pulso todavía no funciona apropiadamente, pruebe el sensor de pulso para el pecho de la siguiente manera:

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en las páginas 20 a 22. **Nota: Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, vea la portada de este manual.**

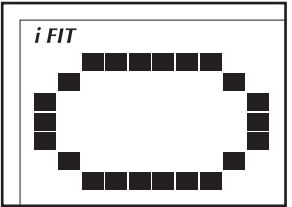
Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

1 Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para encender la consola.

Vea el paso 1 en la página 15.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Para seleccionar el función de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com. Una pista aparecerá en la matriz y las letras “iFIT” aparecerán arriba de la matriz.



3 Inserte el disco compacto o videocassete de iFIT.com.

Nota: Si usted está usando un disco compacto iFIT.com, inserte el disco compacto dentro de su tocador de discos compactos; si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte el videocasete dentro de su videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a

través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador.

El programa funcionará en casi la misma manera que un programa preajustado (refiérase al paso 3 en la página 17). Sin embargo, un sonido “pio” electrónico le alertará cuando la resistencia y/o el ajuste de paso esté por cambiar.

Nota: Si la resistencia de los pedales y/o el ajuste de paso no cambia cuando se escuche un “pio”:

- Asegúrese que las letras “iFIT” aparezcan arriba de la matriz.
- Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.
- Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, y que esté completamente enchufado.

4 Observe su progreso con la matriz, la barra de Zonas de Entrenamiento, y las pantallas.

Vea el paso 4 en la página 15.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 16.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

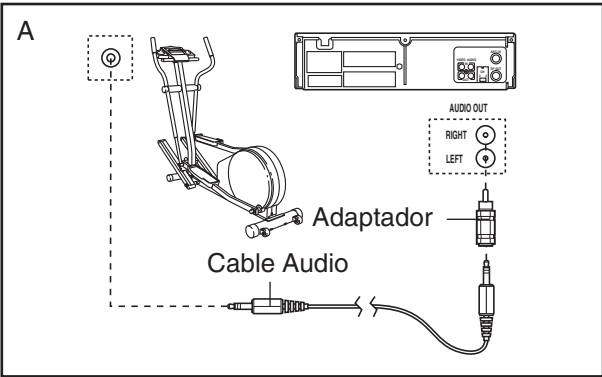
7 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 16.

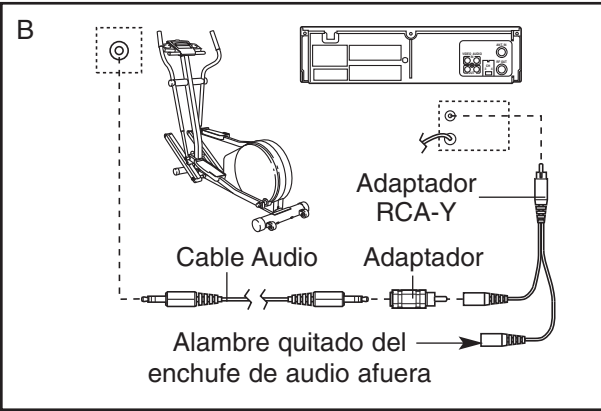
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 21.

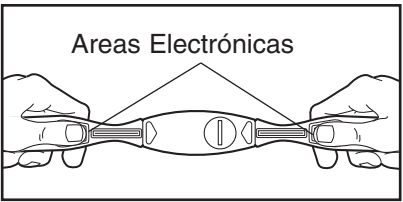
A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro lado del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



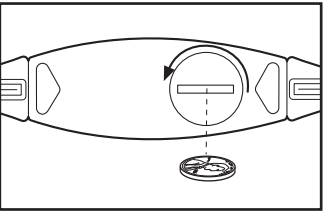
Sostenga el sensor de pulso para el pecho y coloque sus pulgares sobre las áreas



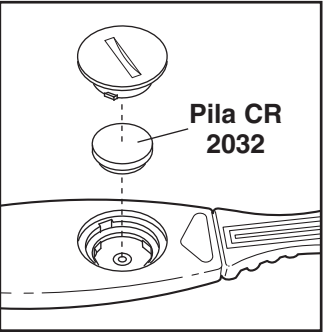
eléctricos como se muestra. A continuación, sostenga el sensor de pulso para el pecho cerca de la consola. Mientras sostiene un pulgar estacionariamente, comience a darle golpecitos con el otro pulgar contra las áreas electrodos aproximadamente un golpecito por segundo. Observe la lectura del ritmo cardíaco en la consola.

- Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente después que usted haya seguido todas las instrucciones, la pila se debe reemplazar de la siguiente manera:

Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad. Inserte una moneda en la ranura en la cubierta, de vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las agujas del reloj, y quite la cubierta.



Quite la pila vieja e inserte una pila nueva de CR 2032. **Asegúrese que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté arriba.** Reemplaza la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.



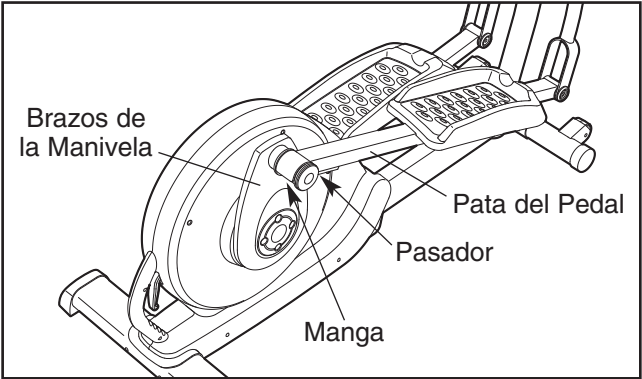
SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos. No lo exponga a temperaturas arriba de 50° Celcius o bajo -10° Celcius.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

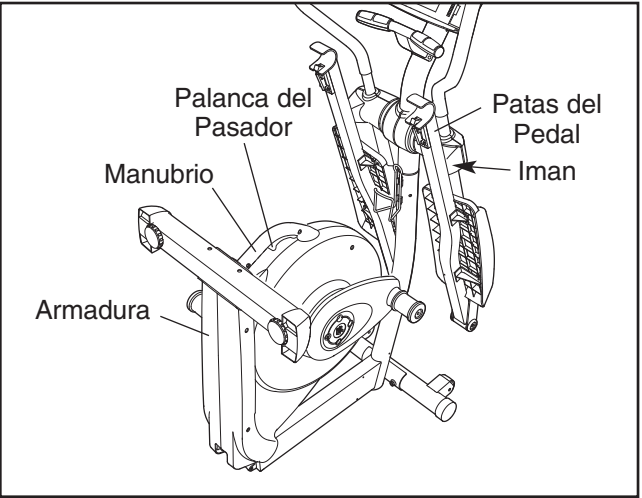
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Mientras que no se esté usando el entrenador elíptico, la armadura se puede plegar y guardar librando el espacio. Primero, levante el pasador debajo de cada pata del pedal, y levante las patas del pedal fuera de las mangas en los brazos de la manivela.



A continuación, levante las patas del pedal hasta que toquen los imanes en los brazos superiores; los imanes sostendrán las patas del pedal en su lugar. Entonces, sostenga el manubrio, jale la palanca del pasador, levante la armadura a la posición que se muestra abajo, y entonces suelte la palanca del pasador.



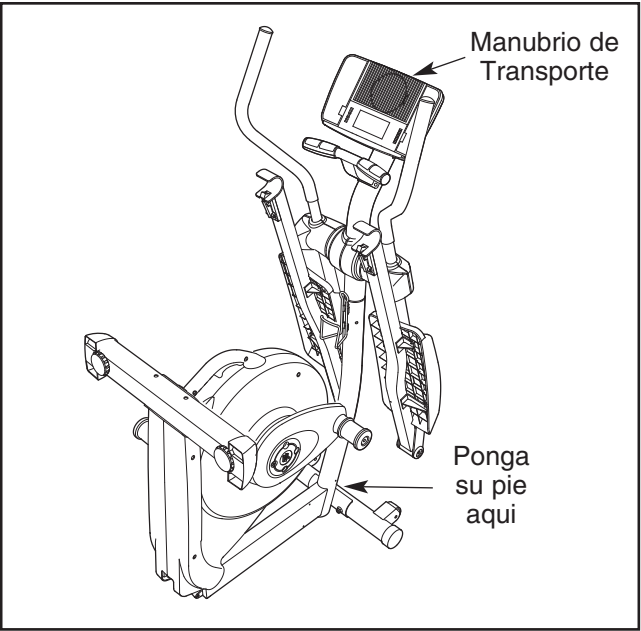
Para usar el entrenador elíptico, primero sostenga el manubrio, jale la palanca del pasador, y baje la armadura.

A continuación, jale las patas del pedal fuera de los imanes en los brazos superiores. Entonces, **levante los pasadores debajo de las patas del pedal**, y coloque las patas del pedal en las mangas en los brazos de la manivela. Suelte los pasadores, y asegúrese

que las patas del pedal estén seguramente conectadas a los brazos de la manivela.

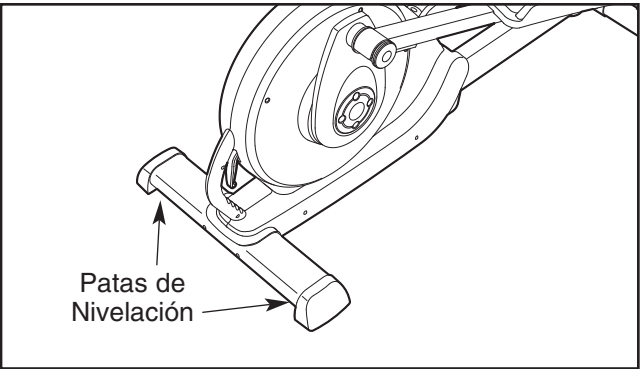
COMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, primero dóblelo como se describe a la izquierda. A continuación, párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el manubrio de transporte, y coloque un pie contra el centro del estabilizador. Jale el manubrio de transporte hasta que el ejercitador elíptico ruede en las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva el ejercitador elíptico a la posición deseada, y entonces bájelo.



COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

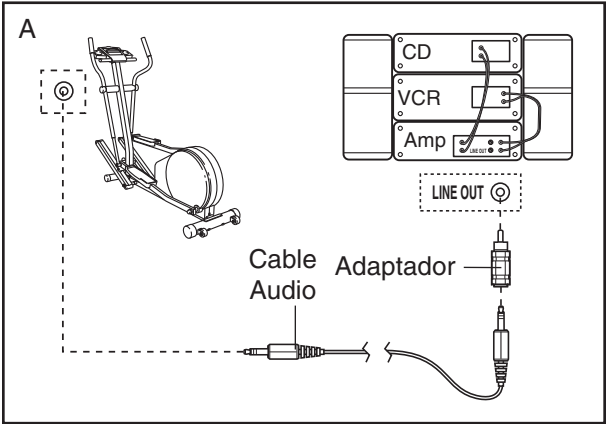
Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.



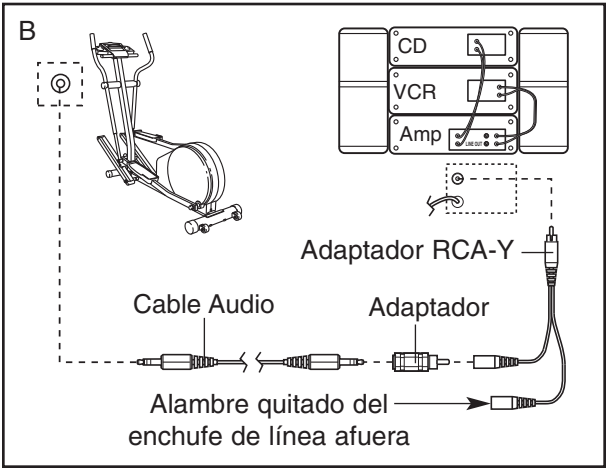
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



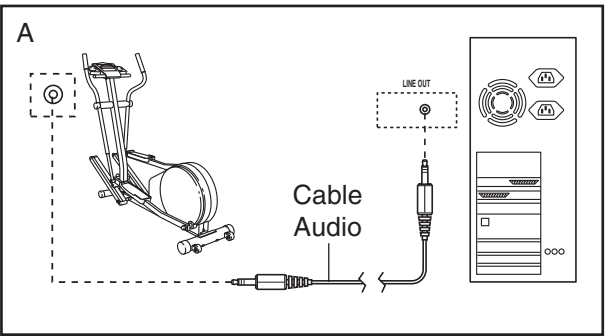
B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



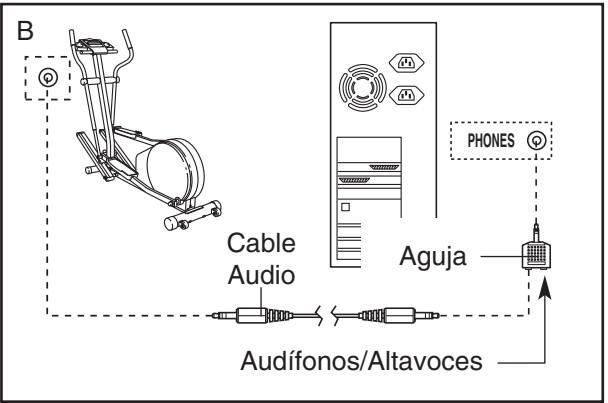
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Si su computadora solo tiene un enchufe de audífono (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en los enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado de la aguja.



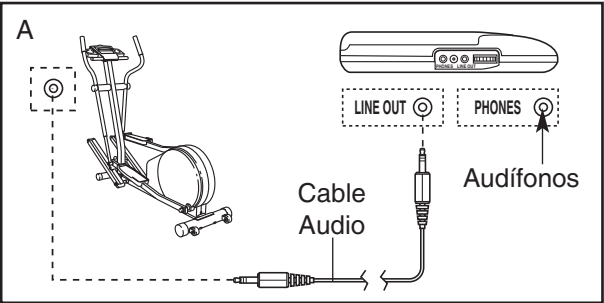
COMO CONECTAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 20–21 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocassetes de iFIT.com**, el entrenador elíptico debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 22 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, el entrenador elíptico debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 21 para las instrucciones de conectar.

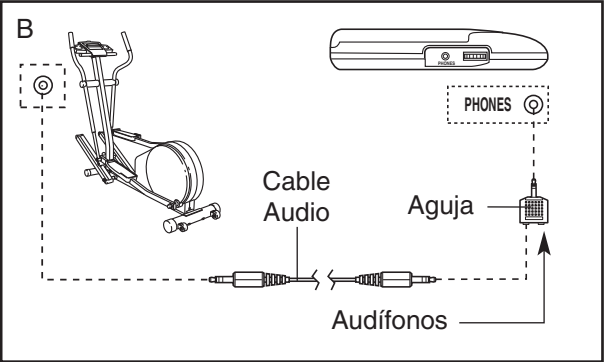
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una línea afuera (LINE OUT) y enchufes para audífonos (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo del cable audio del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos.



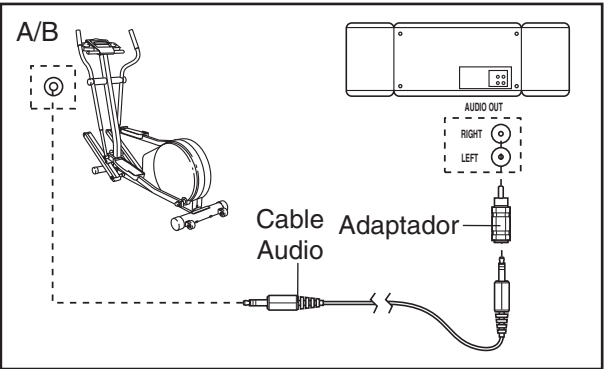
- B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

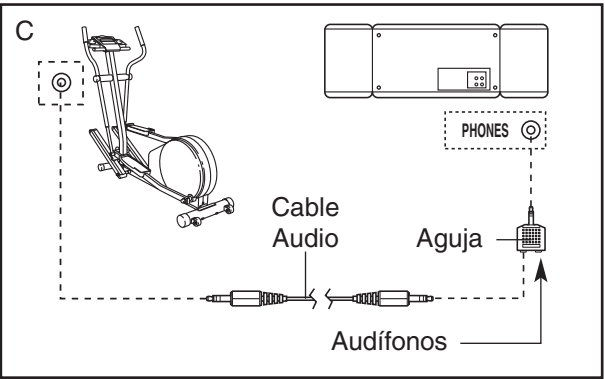
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos (PHONES), vea la instrucción C.

- A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



- B. Refiérase al dibujo de arriba. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su estéreo. No use el adaptador.

- C. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en una aguja. Enchufe la aguja en el enchufe de audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la aguja.

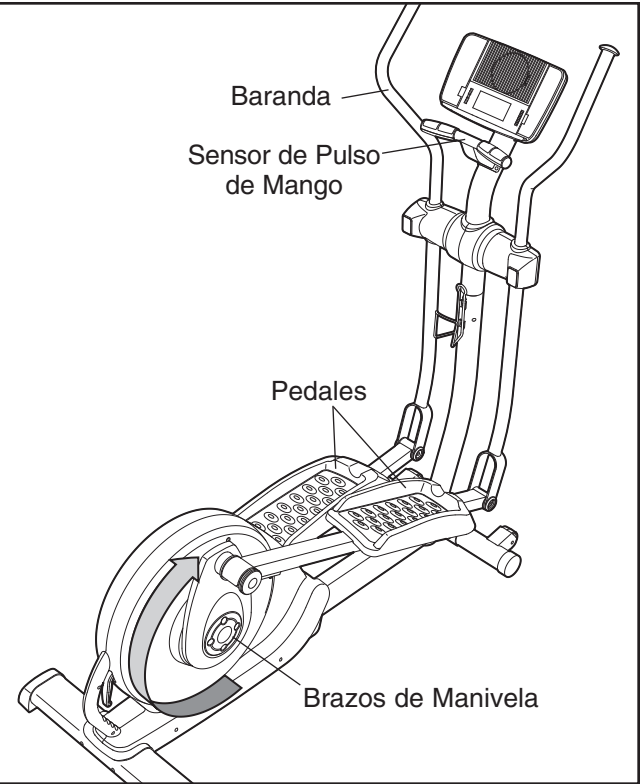


COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas o el sensor de pulso de mango y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. En seguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua.

Nota: Los brazos de nivelación pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que usted gire los brazos de nivelación en la dirección que se muestra con la flecha a la derecha; sin embargo, para variedad usted puede girar los brazos de manivela en la dirección opuesta.

Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **(Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.)** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.



4 Observe su progreso con la matriz, la barra de Zonas de Entrenamiento, y las pantallas.

Vea el paso 4 en la página 15.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la página 16.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

7 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagará.

Vea el paso 7 en la página 16.

COMO USAR UN PROGRAMA RITMO CARDÍACO

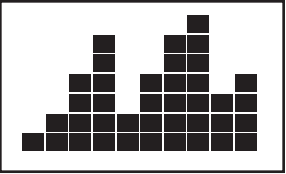
1 Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para encender la consola.

Vea el paso 1 en la página 15.

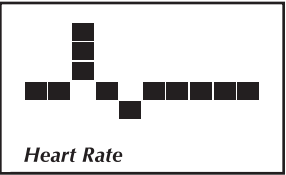
2 Seleccione uno de los dos programas de ritmo cardíaco.

Para seleccionar un programa de ritmo cardíaco, presione cualquiera de los botones de Control de Ritmo Cardíaco [Heart Rate Control].

Si el primer programa de ritmo cardíaco se selecciona (si el botón izquierdo de Control de Ritmo Cardíaco se presiona), un perfil de los ajustes de ritmo cardíaco como meta del programa recorrerá a través de la matriz y el tiempo del programa aparecerá en la pantalla superior.

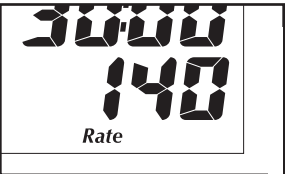


Si el segundo programa de ritmo cardíaco se selecciona (si se presiona el botón derecho de Control de Ritmo Cardíaco), un símbolo de pulso aparecerá en la matriz.



3 Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si el primer programa de ritmo cardíaco se selecciona, el ajuste de ritmo cardíaco como meta del programa destellará en la pantalla inferior. Si desea, presione los botones para aumentar o disminuir en la esquina izquierda superior de la consola para cambiar el ajuste máximo de ritmo cardíaco (vea **INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 26**). Nota: Si se cambia el ajuste máximo de ritmo cardíaco, el nivel de intensidad del programa entero cambiará.



Si el segundo programa de ritmo cardíaco se selecciona, el ajuste de ritmo cardíaco como meta del programa destellará en la pantalla inferior. Si desea, presione los botones para aumentar o disminuir en la esquina izquierda superior de la consola para cambiar el ajuste de ritmo cardíaco como meta (vea **INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 26**). Nota: El mismo ajuste de ritmo cardíaco como meta se programará para todos los segmentos.

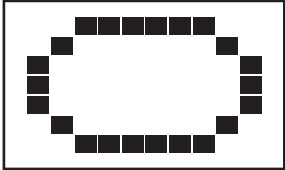
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para encender la consola.

Pocos segundos después que la consola se encienda, las pantallas se encenderán. Un tono entonces sonará y la consola estará lista para el uso.

2 Seleccione la función manual.

Si usted ha seleccionado un programa o la función iFIT.com, vuelva a seleccionar la función manual presionando el botón iFIT una o dos veces hasta que aparezca la pista en la matriz, pero no las letras "iFIT" no aparecen arriba de la matriz.



3 Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

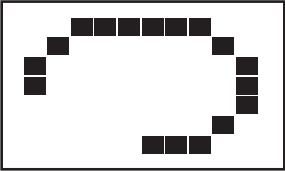
A medida que usted padea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones de Resistencia 1 Paso [1 Step Resistance].



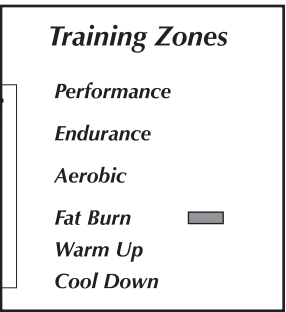
Nota: Después que se presionen los botones de Resistencia 1 Paso, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4 Observe su progreso con la matriz, la barra de Zonas de Entrenamiento, y las pantallas.

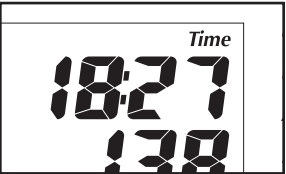
La matriz—Cuando se seleccione la función manual o la función iFIT.com, la matriz mostrará una pista que representa 1/4 de milla (400 metros). Mientras que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se encenderán en sucesión hasta que toda la pista se encienda. La pista entonces se desaparecerá y los indicadores se volverán a encender en sucesión.



La barra de Zonas de Entrenamiento—La barra de Zonas de Entrenamiento mostrará el nivel de intensidad aproximado de su ejercicio.



La pantalla superior—La pantalla superior mostrará el número aproximado de gramos de carbohidratos que usted ha quemado, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, la distancia que usted ha pedalado, y el tiempo transcurrido. La pantalla cambiará de un número al otro cada cuantos segundos. Nota: Cuando se selecciona un programa, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez del tiempo transcurrido.

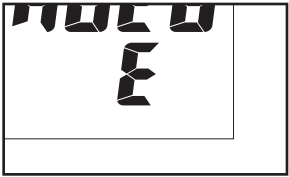


Para ver la distancia total que usted ha pedalado desde que el entrenador elíptico se compró, presione el botón del Odómetro [Odometer] dos veces; las palabras *Total Dist.* (distancia total) y el número total de millas aparecerán en la pantalla. Para volver a ver la distancia que usted ha pedalado durante su entrenamiento presione el botón Odómetro otra vez.

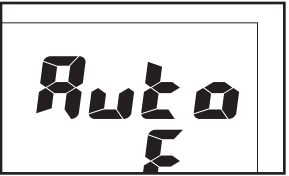
La pantalla inferior—La pantalla inferior mostrará el paso de su pedaleo, en revoluciones por minuto (RPM), la velocidad de su pedaleo, y el nivel de resistencia de los pedales. La pantalla cambiará de un número a otro cada cuantos segundos. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.



Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Las letras “MPH” o “Km/H” aparecerán en la sección inferior de la pantalla para mostrar cual unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medidas, primero mantenga sostenido el botón Comenzar por algunos segundos. Una “E” (para ingles) o una “M” (para métrico) aparecerá en la pantalla inferior. Presione el botón de Resistencia 1 Paso 10 para cambiar la unidad de medidas. Nota: Cuando se reemplazan las pilas, puede que sea necesario volver a seleccionar la unidad de medida deseada.

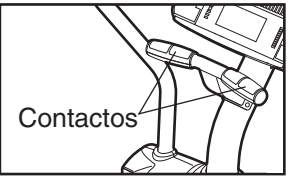


Mientras que usted esté seleccionando una unidad de medidas, usted también puede seleccionar una función de luz trasera. La función “Prender” mantiene la luz trasera en la consola encendida mientras que la consola está encendida. La función “Apagar” apaga la luz trasera. Para conservar las pilas, la función “Auto” mantiene la luz trasera encendida solo mientras que usted esté haciendo ejercicios. Presione el botón de Resistencia 1 Paso 1 para cambiar la función de luz trasera si lo desea. Entonces, presione el botón Comenzar.



5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Para usar el sensor de pulso para el pecho, vea la página 10. Para usar el sensor de pulso para el mango, siga las instrucciones abajo. **Nota: Si usted lleva el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango en el mismo tiempo, la consola no puede mostrar su ritmo cardíaco exactamente.**



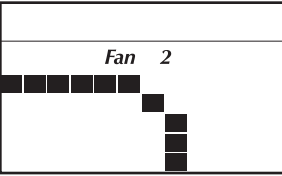
Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protector de los contactos de metal del sensor de pulso. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla inferior. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continua sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla inferior mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardíaco junto con las otras funciones.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón Ventilador Brisa Automática; el número 1 aparecerá al lado de la palabra *Fan* (ventilador) en la pantalla. Para encender el ventilador a una velocidad mediana, presione el botón una segunda vez; el número 2 aparecerá. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón una tercera vez; el número 3 aparecerá. Para seleccionar la función Automática, presione el botón otra vez; las palabras *Auto Fan* (ventilador automático) aparecerá. Mientras que se seleccione la función manual Automática, la velocidad del ventilador aumentará o disminuirá automáticamente a medida que usted aumente o disminuya la velocidad de su pedaleo.



Para apagar el ventilador, presione el botón de Ventilador Brisa Automática otra vez. Nota: Si los pedales no se giran por algunos minutos, el ventilador se apagará automáticamente.

Deslice la lengüeta del pulgar en el lado derecho del ventilador para pivotar el ventilador al ángulo deseado.

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si no se mueven los pedales por algunos segundos, un tono sonará, la consola pausará, y el tiempo comenzará a destellar en la pantalla superior.

Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

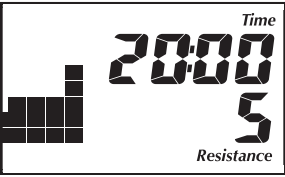
1 Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para encender la consola.

Vea el paso 1 en la página 15.

2 Seleccione uno de los ocho programas preajustados.

Para seleccionar un programa preajustado, presione uno de los botones marcados “20 minutos,” “30 minutos,” o “45 minutos.” Nota: Cada botón de “30 minutos” se puede usar para seleccionar dos programas.

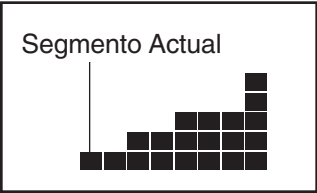
Cuando un programa preajustado se selecciona, un perfil de los ajustes de resistencia del programa recorrerán a través de la pantalla. Además, el tiempo del programa aparecerá en la pantalla superior, y el ajuste máximo de resistencia del programa destellará en la pantalla inferior por un momento.



3 Presione el botón Comenzar o comience a pedalear para comenzar el programa.

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

El ajuste de resistencia para el primer segmento se mostrará en la columna del Segmento Actual que destella de la matriz. (Los ajustes de paso no se muestran en la matriz.) Los ajustes de resistencia para los siguientes cuantos segmentos se mostrará en las columnas a la derecha.



Mientras que usted hace ejercicios, la guía de Paso Como Meta le ayudará a mantener el paso de su pedaleo cerca del ajuste de paso para el segmento actual. Cuando uno de los indicadores *Too Slow* (muy lento) se encienda, aumente su paso; cuando uno de los indicadores *Too Fast*

(muy rápido) se encienda, disminuya su paso; cuando los indicadores *On Pace* (a paso) se encienda, mantenga su paso actual.

Target Pace	Target Pace	Target Pace
Too Fast	Too Fast	Too Fast
On Pace	On Pace	On Pace
Too Slow	Too Slow	Too Slow

Importante: La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes de paso. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha destellará, una serie de tonos sonarán, y *todos los ajustes de resistencia se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de resistencia para el segundo segmento entonces se mostrará en la Columna del Segmento Actual que destella, y la resistencia del entrenador elíptico cambiará al ajuste de resistencia para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos después que los ajustes de resistencia se hayan movido a la izquierda, los ajustes de resistencia pueden moverse hacia abajo de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continuará hasta que el ajuste de resistencia para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y se termine el último segmento.

Nota: Durante el programa, usted puede cambiar el ajuste de resistencia para el segmento actual, si lo desea, presionando los botones de Resistencia 1 Paso. Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, la resistencia cambiará si un ajuste de resistencia diferente se programa para el siguiente segmento.

Si usted para de pedalear por algunos segundos, un tono sonará y el programa pausará. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude a pedalear.